

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
“San Vicente Mártir”

ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

TRABAJO FIN DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE
“GRADO EN ENFERMERÍA”

Presentado por:

Eva Torregrosa Santonja

Tutor/a:

Pablo Chust Hernández

Valencia, a 6 de Mayo de 2019

Agradecimientos.

Agradecer a mi tutor su ayuda en todo momento, su comprensión, disponibilidad, paciencia y su modo de trabajo durante todo este tiempo.

A mi madre por ayudarme en cada etapa por muy dura que fuera, a mi hermano por ser pilar de apoyo y soporte y a toda mi familia por estar ahí en las adversidades.

Y en especial a mi padre, por hacer esto posible, por animarme cuando más lo necesité, por hacerme creer que todo es posible si te esfuerzas lo suficiente y enseñarme a no rendirme jamás. Estés donde estés espero que te sientas orgulloso. Gracias papá.

Índice:

Contenido

1.RESUMEN:.....	5
2. MARCO TEÓRICO:	6
DEFINICIONES	6
INTRODUCCIÓN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA	6
DEPORTE.....	6
ACTIVIDAD FÍSICA	6
EJERCICIO FÍSICO	7
BENEFICIOS DEL DEPORTE	7
INTRODUCCIÓN	7
FÍSICOS	7
PSICOLÓGICOS	8
SOCIALES	8
PREVALENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA	9
POBLACIÓN GENERAL	9
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS	9
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA	10
TIPOS DE DEPORTE QUE HACEN LOS UNIVERSITARIOS	10
MODALIDADES DE DEPORTE	10
MOTIVOS QUE TIENEN LOS UNIVERSITARIOS PARA HACER/ NO HACER DEPORTE	11
COMO HACEN DEPORTE LOS UNIVERSITARIOS.....	12
INSTALACIONES ADAPTADAS Y RECURSOS ECONÓMICOS	13
3.OBJETIVOS:.....	14
4.MATERIAL Y MÉTODOS:	15
5.RESULTADOS:	18
6.DISCUSIÓN:.....	23
7.CONCLUSIONES:.....	26
8.BIBLIOGRAFÍA:	27
9.ANEXOS:.....	34

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Frecuencia de práctica deportiva en los estudiantes de enfermería de la muestra, en porcentajes.

Gráfica 2. Frecuencia de práctica deportiva en los estudiantes de enfermería de la muestra en función del sexo, en porcentajes.

Gráfica 3. Frecuencia de práctica deportiva en los estudiantes de enfermería de la muestra en función del curso, en porcentajes.

Gráfica 4. Franja horaria en la que realizan deporte los estudiantes de enfermería de la muestra, en porcentajes.

Gráfica 5. Franja horaria en la que realizan deporte los estudiantes de enfermería de la muestra en función del sexo, en porcentajes.

Gráfica 6. Franja horaria en la que realizan deporte los estudiantes de enfermería de la muestra en función del curso, en porcentajes.

Gráfica 7. Modalidad en la que realizan deporte los estudiantes de enfermería de la muestra, en porcentajes.

Gráfica 8. Modalidad en la que realizan deporte los estudiantes de enfermería de la muestra en función del sexo, en porcentajes.

Gráfica 9. Modalidad en la que realizan deporte los estudiantes de enfermería de la muestra en función del curso, en porcentajes.

1.RESUMEN:

Objetivo: Analizar la frecuencia de la práctica deportiva, la franja horaria donde más se realiza deporte y la modalidad de práctica deportiva en la muestra total y en función del sexo y del curso en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia.

Metodología. Estudio descriptivo, transversal, cuantitativo llevado a cabo en un grupo de 494 estudiantes universitarios de 1º, 2º y 3º curso del Grado de Enfermería, de la Facultad Nuestra Señora de los Desamparados, de la Universidad Católica de Valencia, que respondieron a un cuestionario validado.

Resultados. Se observó que en cuanto a frecuencia de práctica deportiva la mayoría de estudiantes realiza deporte 2-3 veces a la semana o menos, y que los hombres y los alumnos de 1º curso son los que más deporte realizan a la semana. En cuanto a la franja horaria, se observó que la mayoría de estudiantes practican deporte entre las 14 y las 21 h. Por último, en referencia a la modalidad, casi la mitad de los estudiantes realiza deporte solo, tanto en la muestra total como segregada por sexos, aunque las mujeres destacan por preferir las actividades dirigidas en mayor medida que los hombres; en cuanto al curso los alumnos de 1º destacan por realizar deporte de forma acompañada en mayor medida que los alumnos de 2º y 3º.

Palabras clave. “deporte”, “actividad física”, “ejercicio físico”, “estudiantes de enfermería”, “estudiantes universitarios”, “tipos de deporte”.

ABSTRACT

Objective: Analyze the frequency of sports practice, the time slot when it's done and the modality of them. Also, we have to consider the sex and the level which they are studying the Degree of the Nursing profession at the Catholic University of Valencia.

Methodology: A descriptive, cross-sectional, quantitative study carried out in a group of 494 university students of 1st, 2nd and 3rd year of the Degree of Nursing, of the Faculty Our Señora de Los Desamparados, from the Catholic University of Valencia, who responded to a validated questionnaire.

Results: It was observed that in terms of frequency of sports practice, the majority of students perform sports twice or three times a week or less, and men and students of the 1st year are the ones that do the most sports at week. As for the time slot, it was observed that most students practice sports between 2:00 and 9:00 p.m. Finally, in reference to the modality, almost half of the students perform sports alone, both in the total figure and divided by sexes but women prefer directed activities more than men, also the students of the first course usually do sports with company, more than the students of the other courses.

Keywords: "Sport", "physical activity", "physical exercise", "nursing students", "University students", "types of sports".

2. MARCO TEÓRICO:

DEFINICIONES

INTRODUCCIÓN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

Hoy en día, según se muestra en Consejo Superior de Deportes (2000) el deporte y la actividad física son dos de los fenómenos sociales fundamentales de nuestra sociedad, formando parte imprescindible de la cultura y vida moderna.

El deporte constituye un área importante para la prevención y promoción de la salud, hasta el punto en que las recomendaciones de su práctica son como mínimo de 3 veces por semana, 30 minutos, con una intensidad moderada, iniciándolo desde preescolar hasta la vida adulta, según diversas entidades y organizaciones como Panamerican Health Organization (2005), OMS (2013), CDC de Atlanta (2010), o ACSM (2009).

DEPORTE

Según Koch (1981), la palabra deporte proviene del latín “deportare”, que significa distraerse y del sustantivo inglés y francés “desport” o “disport”, diversión. El deporte se usa para referirse a diversas actividades unidas al movimiento humano, ejercicio físico, competencia, recreación, motricidad y lúdica.

Por otro lado, para Cagigal (1975, 1990), el deporte se compone de tres elementos: competición, juego y ejercicio físico más algunas funciones como pueden ser ocio, esparcimiento, desarrollo biológico, salud, higiene, relaciones sociales y transmisión de valores.

O para Parlebas (2001), el juego deportivo es una “situación motriz de enfrentamiento codificada, denominada juego o deporte por las instancias sociales. Un juego deportivo se define por su sistema de reglas que determinan su lógica interna”. Otros como Pardo (2008) junto a Boixandós et al. (1998) y Maza et al (2009) defienden que “el deporte es un foro de aprendizaje de cualidades como la disciplina, la confianza y el liderazgo, además de que enseña principios básicos como la tolerancia, la cooperación y el respeto, lo cual hace de él una herramienta fundamental para el desarrollo de las bases comunitarias y, por lo tanto, de la participación social y el bienestar de los sujetos”.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es fundamental en la promoción y prevención de la salud además de generar estilos de vida saludables en toda la población. Su realización debe de aconsejarse y promocionarse en casa, trabajo y formaciones académicas, ya que la actividad física permite mejorar la calidad de vida al tener emociones placenteras junto a una alimentación sana y actitud positiva hacia estilos de vida saludables, según queda registrado en el Global Advocacy Council on Physical Activity (2010) y Keating et al (2005).

Según Walker et al (1996) “la actividad física implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado por el bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria o las actividades de ocio”.

Para Ortega et al (2008), la actividad física “se señala como uno de los principales factores influyentes sobre la salud, que interviene positivamente en el desarrollo de un estilo de vida saludable e influye de manera directa en la mejora del estado de salud del individuo”.

La Organización mundial de la Salud (2002) define la actividad física como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”.

Para Hallal et al (2005) es considerada como “cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas”.

EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico de forma regular ayuda a controlar el peso, mejora el cuerpo y la mente, ayuda a la función cardiovascular, fortalece los músculos, el esqueleto y mejora el metabolismo. Por ello, Irazusta (2005) afirma que es “una herramienta indispensable de la prevención de los problemas de salud que causan muchas muertes en los países desarrollados”.

Rodríguez (2001) la define como “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física”.

BENEFICIOS DEL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

En los últimos 20 años diversos estudios han demostrado los beneficios de la salud con la realización regular de ejercicio físico, como los de Blair (1992); Zulaika y Goñi (2002) y Martínez (2012).

Muchos otros muestran que la inactividad física produce el aumento de padecer enfermedades cardiovasculares, pulmonares, cáncer, problemas musculoesqueléticos, psicológicos y metabólicos además de ser el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial como señalan la OMS (2013) y Bouchard et al. (1990).

FÍSICOS

Diversos estudios muestran los beneficios físicos que el deporte nos aporta, como el aumento de densidad ósea y mineral desde la infancia y descenso de la pérdida de dicha densidad en personas o como la prevención de cardiopatías, hipertensión arterial, los accidentes cerebrovasculares o la osteoporosis, según señalan Guallar-Castillón et al. (2004), Akandere y Tekin (2005), Garcés de los Fayos (2002) o Bagur (2007).

Practicar deporte 3 veces al día durante diez minutos proporciona una mejora en los niveles de glucemia, que los pacientes que hayan sufrido un infarto mejoran su capacidad cardíaca al realizar entrenamientos con intervalos de frecuencia cardíaca al 90%, ya que este tipo de ejercicio mejora la contractibilidad del corazón, las funciones aeróbicas, endoteliales y mitocondriales, fortalecimiento del organismo y modificaciones de los ventrículos, según Valle (2010).

Vuori (1998) redactó una serie de beneficios físicos que se producen a la hora de realizar actividad física, entre los que podemos encontrar una menor mortalidad, menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, menor riesgo de padecer cáncer de colon, reducción de la obesidad, incremento de las capacidades funcionales, menor riesgo de desarrollar diabetes mellitus no dependiente de insulina...

PSICOLÓGICOS

El ejercicio físico desarrolla un papel importante en la satisfacción y percepción personal y no solo en el autoconcepto físico, ya que la realización de deporte de forma regular ayuda a nuestro bienestar mental.

Navarro-Patón et al (2013) han demostrado que la práctica deportiva ayuda a regular las emociones, regulando las negativas y reforzando las positivas. Zazo y Moreno-Múrcia (2015) opinan que adaptar nuestro cuerpo a realizar ejercicio físico consigue interiorizar emocionalmente este ejercicio y reforzar un compromiso que nos lleva a estados positivos que a su vez mejoran nuestro bienestar psicológico.

Por su parte Berger (1996), Hülva Asci (2003), Pangrazi, Corbin y Wells (1996) aportan que el deporte consigue una mejora del carácter, de la calidad de vida, disminuye el estrés, la ansiedad, la neurosis o la depresión.

Salmon (2001) moviéndose en esta línea también, argumenta que el ejercicio aeróbico actúa como antidepresivo y ansiolítico además de mejorar los niveles de estrés y el estado de ánimo, al tener propiedades que nos aportan placer cuando lo realizamos, sobre todo si es de forma frecuente.

Otro estudio que refleja estos beneficios es el de Moreno et al (2008) en el que se observa como un grupo de mujeres que realizan actividad física de forma regular tenían un mejor autoconcepto de sí mismas que otro grupo de no practicantes. En él se cita: "Tanto la autoestima como el autoconcepto físico están influenciados por la edad, el género y la práctica físico-deportiva, destacando como principal aportación que la práctica de alguna actividad física o deportiva es la que más predice la autoestima en particular y el autoconcepto físico, en general".

Siñol et al (2013) recopilaron estudios sobre adicciones, en los que hallaron que el que el ejercicio intervenía, junto a los tratamientos habituales, contra la necesidad de consumir ciertas sustancias psicoactivas, ayudando a reducir el consumo y los efectos de la abstinencia, sobre todo en pacientes fumadores.

SOCIALES

La OMS (2013) argumenta que la práctica de ejercicio físico no es solo una necesidad individual, sino también social desde el punto de vista de la población y la cultura.

Como ejemplos de beneficios sociales podemos destacar estudios de autores como Salmon (2001) en el cual se concluye que el ejercicio favorece la integración de toda clase de personas y aumenta la competencia de dichos participantes. Mathers y Walkers (1999) señalan que la gente que practica deporte es más extrovertida que los no practicantes.

De igual manera, Barrera (2011) y Maza et al (2009) explica la importancia de la realización de actividades deportivas, ya que estas contribuyen a aumentar las relaciones sociales, estrechan lazos, posibilitan la creación de nuevas áreas donde realizar deporte, permiten abarcar un gran número de nuevas relaciones y contribuyen al movimiento de las redes sociales.

PREVALENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA

POBLACIÓN GENERAL

En cuanto a la prevalencia de práctica deportiva en la población en general, son muchos los estudios que muestran en diversas zonas mundiales el reflejo de la realidad de dicha cuestión. Rodríguez-Romo et al (2011), muestra como en Madrid el 20% de las personas entre 15 y 74 años no realizan el mínimo ejercicio físico recomendado.

García (2006) realizó un estudio sobre la población española en el que se mostraba que, entre los españoles de 15 a 74 años, el 37% realizaba una o más actividades deportivas, dentro de los cuales el 49% lo realizaba tres o más veces por semana, el 37% entre una o dos, el 10% con menos regularidad, y por último el 3% solo lo realizaba en sus vacaciones. Moscoso et. al (2008), también lo muestra en su estudio, donde analiza que solo 4 de cada 10 españoles realiza deporte. Tan solo 7 de cada 10 salen a caminar cada día y 4 de cada 10 realiza algún tipo de actividad física en sus ocupaciones, como en el trabajo o los estudios.

Siguiendo esta línea Varo et al (2003), muestra como de entre los países europeos, España se encuentra como uno de los más inactivos en cuanto a actividad física, concretamente el tercero después de Portugal y Bélgica, con un sedentarismo del 68.5 % en hombres y 73.7 % en mujeres.

Otros estudios más actuales, como Beltrán, Devís y Peiro (2012) muestran en adolescentes de la comunidad de Valencia un alto grado de sedentarismo llegando a cifras del 47.8% de inactividad, siendo las chicas un 53,20% y los chicos un 32,81%. Por otro lado, encontramos un 39,06 de chicos activos físicamente y un 17,24% de chicas.

ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

En cuanto a la prevalencia de actividad física de los universitarios podemos encontrar diversos autores que analizan el tema en cuestión desde la perspectiva de que esta población constituye un colectivo de personas con un gran cambio en sus vidas, clases intensivas, con poco tiempo, falta de recursos y dinero, con cambios de estado de ánimo y estrés continuo.

Tierra (1995) mostró que los universitarios de Andalucía y Extremadura realizan actividades físicas que les permitan, de forma flexible poder realizarlas y a la vez tener tiempo de ocio libre. Ruiz García y Hernández (2001), aporta que la práctica de actividad física aumenta a los dos años de estudios universitarios, ya que disminuye el número de alumnos por abandonos de la carrera y aumenta el interés por realizar cosas nuevas, además las declaraciones de la mayoría de estudiantes que abandonan la práctica de ejercicio confiesan desear volver a retomarlo en un tiempo.

Álvarez, Concha y Cuevas (2013) elaboran un estudio de una muestra de universitarios de México, donde el 6% realiza ejercicio físico de forma excelente, el 24,3% regular y el 69,7% muestran un nivel de actividad insuficiente al recomendado o incluso nulo, con lo cual observamos que el sedentarismo supera de nuevo a la realización de actividad física.

Irazusta et al (2005) muestra un estudio de estudiantes del País Vasco, donde a pesar de sus conocimientos sobre los beneficios de realizar alguna actividad deportiva, un 47% no realizaba ningún tipo de ejercicio, un 23% de forma ocasional, un 13% lo realizaba 2 o 3 veces a la semana y un 17% realizaba algún ejercicio 3 veces a la semana o más.

García Ferrando (2006) observó en una muestra de estudiantes universitarios que el 64,4% de estos realiza actividad física entre una hora o más, el 23,7% realiza media y una hora de ejercicio y el 11,9% menos de media hora.

ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Si analizamos la práctica deportiva desde el punto de vista de los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería encontramos estudios como los de Martínez (2008) en el que se puede ver que en una muestra de 287 alumnos/as, 255 no realizaba ningún tipo de deporte, contra los 32 que sí. Romero et al (2004) encontró en un grupo de estudiantes de dicha carrera que el 30% eran moderadamente activas en cuanto a la realización de algún deporte. Más tarde Irazusta et al (2006) informó de que entre el 47 y el 50% de las alumnas no realizaba ningún tipo de actividad física. De igual forma que un estudio de Romero et al (2004) en el que se observa que un tercio de las estudiantes mantenía una vida sedentaria.

TIPOS DE DEPORTE QUE HACEN LOS UNIVERSITARIOS

Hoy en día son muchos los estudios que describen los tipos de deporte más practicados por los estudiantes universitarios entre los diversos periodos temporales.

Uno de los que podemos encontrar es el de Gómez Ruíz (2010) en el que se muestra en un grupo de universitarios de Almería que los deportes colectivos más populares son el fútbol, practicado por el 8,2% de los universitarios; el baloncesto, por el 6,3%; el voleibol, con 5,8% y el fútbol sala con un 3,5%. En cuanto a deportes individuales son más practicados la natación con un 12,8% de los estudiantes, el aeróbico con 7,9%; el tenis con un 7,5%; el senderismo con un 5,5%; la carrera continua con un 3,9%; el ciclismo con 3,5% y la musculación con 2,8%.

También se observa en el mismo estudio que las actividades más realizadas los días laborables son las físico-deportivas, 35,5%; seguidas por los deportes colectivos, 30,1%; seguidos de los individuales, 28,4%; y por último las que se realizan al aire libre, 6,1%. Y que en el verano los estudiantes prefieren realizar senderismo, 10,4%; tenis 9,8%; futbol, 8,8%; natación un 7,8%; baloncesto, 7,1% y voleibol un 6,1%. Este estudio coincide además con otro de López Yeste (1999) realizado sobre estudiantes universitarios valencianos, en el que se halló que las actividades más demandadas por los universitarios son las realizadas en un entorno rural, como senderismo, acampada, alpinismo, rápel, escalada, tirolina...

García Fernández Pires (2012) muestran que en una muestra de estudiantes universitarios el 37,3% prefiere el fútbol, el 10,2% la musculación, y el 6% la natación, siendo estos unos resultados similares a los del anterior estudio en cuanto a los deportes más practicados.

MODALIDADES DE DEPORTE

Dependiendo de sus cualidades bioenergéticas, los deportes pueden ser:

- Aeróbicos, si el ejercicio es de larga duración y con una intensidad entre ligera y moderada en el cual el O₂ es imprescindible para conseguir la energía adecuada como maratones, natación, ciclismo...
- Anaeróbico aláctico, ejercicios cortos y de intensidad muy alta donde la energía para su realización viene dada por el adenosintrifosfato y la fosfocreatina, como puede ser el atletismo de 50 a 60 metros.
- Anaeróbico láctico, de duración corta e intensidad alta, como el atletismo de 400 metros.
- Y por último los mixtos, que une los aeróbicos con los anaeróbicos, cuyo ejemplo puede ser el fútbol, el voleibol, el baloncesto...

La degradación de los hidratos de carbono es la fuente de energía en ejercicios de elevada intensidad y la oxidación de ácidos grasos en los músculos es debida a ejercicios de intensidad moderada. Por ello, López et al (1995) explican cómo en ejercicios que superan el nivel anaeróbico se produce un aumento de lactato en sangre que combina glicerol con ácidos grasos libres y reduce el aporte energético proveniente de estos ácidos grasos por la formación de triglicéridos.

En los deportes que se realizan de forma individual la intensidad es regulada por uno mismo, pero en los deportes de equipo existe una situación de juego, con un rival que aumenta la intensidad, lo cual produce que nuestra vía energética sea anaeróbica. Por lo tanto y según concluye, McArdle et al (1995) nuestro metabolismo varía según la vía de energía que puede variar en función de la competición.

En deportes como el fútbol o el voleibol, la intensidad es alta y el ejercicio intermitente. Por otro lado, en la natación de fondo el ejercicio es continuo y la intensidad moderada.

MOTIVOS QUE TIENEN LOS UNIVERSITARIOS PARA HACER/ NO HACER DEPORTE

Según Weinberg y Gould (1996) la motivación para realizar deporte es determinada por la intensidad, el empeño, el objetivo que se desea alcanzar... Para Roberts (1992) en este proceso intervienen diversos factores de forma individual y personal, que cuando interactúan entre sí crean que la necesidad y voluntad del individuo le alienten a realizar ejercicio para llegar a una meta y a su posterior mantenimiento.

López y Márquez (2001) señalan que los universitarios se ven motivados a realizar deporte por buscar la autosatisfacción, experimentada con la evasión de los problemas de cada día, con el placer, con la diversión y con sentirse bien con ellos mismos, mejorando su salud.

En un estudio de Gómez et al (2009) resulta interesante observar como la motivación del sexo femenino es la diversión o el placer, mientras que para el sexo masculino son la salud y la evasión.

El estudio de Piéron et al (1999) defiende que los jóvenes de 9 países europeos realizan ejercicio por tres motivos, salud, placer y relaciones sociales. Mientras que el de Fraile y De Diego (2006) realizado en Italia, España, Portugal y Francia muestra que la principal motivación de los jóvenes es mejorar la salud. Por otro lado, García Ferrando (2001, 2006) argumenta que a los jóvenes españoles les motiva la diversión y el placer por realizar deporte en sí.

Trejo-Ortíz (2016) en su artículo nombra que las principales motivaciones de los jóvenes universitarios son por salud el 47,3%; por el gusto al deporte el 35,3%; por diversión el 31,9% y por estética el 16,7%. Por otro lado, también se analizó el porqué de no realizar deporte en esta época universitaria y los resultados fueron de 50,8% por falta de tiempo; el 24,5% por falta de instalaciones deportivas cercanas; el 21,9% porque se encuentran muy cansados después de realizar todas sus actividades y obligaciones como para hacer deporte; el 12,4% porque no les gusta el deporte; el 5,6% no ve útil realizar ningún ejercicio y el 1,5% por incapacidad por motivos de salud. En relación a este estudio, Varela et al (2010) recopila que el 45,8% de los estudiantes realizan deporte para mejorar su salud y el 32% para mejorar su imagen. A partir de estos resultados Quiñones et al (2011) y Fernández et al (2010) opinan que hay que darle más importancia al papel de entrar en la universidad para los jóvenes, ya que puede influir en que tengan una vida más o menos activa con infraestructuras adecuadas y permitiéndoles tener tiempo para desarrollar sus capacidades intelectuales, pero también las físicas. Todo esto se refuerza con que muchos estudiantes indican no estar motivados por la universidad para realizar ejercicio, que no cuentan con horas dentro de sus planes de estudio para realizar deporte, con lo cual se refuerzan actitudes sedentarias entre la juventud.

Otros estudios relacionados con ello pueden ser el de Cambronero et al (2015) donde se refleja que las motivaciones son de un 85,9% de estudiantes por estar en forma; un 80,8% para liberar la tensión acumulada a lo largo del día; un 78,3% por los beneficios que aporta el

ejercicio a la salud. Otros ejemplos de estudios serían los de Elgi et al (2011) realizado en Estados Unidos, Roberts et al (2014) en Reino Unido y el de España, con Flores (2009) y Rodríguez et al (2010) que afirman que las principales motivaciones de los estudiante son la salud, el bienestar, estar en forma, liberar tensión y mejorar el estado de su salud y por otro lado el de Pavón y Moreno (2008) que en cambio dice que la motivación es debida a la satisfacción por superarse a uno mismo y las posibilidades de conocer nuevas personas y tener más relaciones.

Martínez et al (2012) añade a todo esto que otro factor importante por el que los estudiantes abandonan la práctica de ejercicio es dejar la asignatura de educación física al entrar en la universidad, ya que esta es obligatoria en la secundaria y en muchos casos la única ocasión en la que se realiza algo de ejercicio. Y Ruíz Juan (2000), Gómez López (2005) y Sanz Aranzuri (2005) aportan de nuevo barreras para que los estudiantes realicen deporte, como falta de tiempo, pereza, desgana y carencia de instalaciones adecuadas para realizar actividades cerca de casa, una razón de peso que ha sido confirmada por los estudiantes de varios de sus estudios. Todas estas barreras producen que jóvenes llenos de energía, vida y con un futuro a su alcance comiencen a tener problemas y males que afectarán a todo este sector de la población a causa de esta inactividad física.

COMO HACEN DEPORTE LOS UNIVERSITARIOS

En este apartado varios estudios valoran las dos formas de realizar deporte, bien en solitario, bien acompañados.

Por ejemplo, en el de Gómez Ruíz García (2010) debate que en general la forma de realizar ejercicio está bastante distribuida, ya que el 30,2% de los alumnos de este estudio prefiere realizar las actividades solo, mientras que el 27,9% prefiere realizar deportes colectivos.

Los fines de semana esta distribución no varía mucho, ya que el 29,2% requiere deportes individuales y el 29,3% colectivos. Sin embargo, en los periodos vacacionales como pueden ser navidad, verano, semana santa y demás aumentan las preferencias por las actividades individuales con un 32,2% respecto de la anterior cifra.

El estudio de este autor, realizado en un grupo de alumnos de Almería, muestra que estos prefieren las actividades individuales, en las que puedes elegir la organización del tiempo, el cuando y el como de forma libre y menos competitiva. De modo que los tradicionales deportes colectivos quedan a un lado para poder realizar actividades más recreativas realizadas en un ambiente más natural.

El artículo de Trejo-Ortíz (2016) muestra otras cifras donde el 41,7% de los alumnos prefiere realizar ejercicio en grupo, el 30% de forma individual y el 15% en pareja. Al contrario que uno más antiguo de Fernández y Soidán (2010) donde refieren que la modalidad de deporte de preferencia entre los universitarios es la realizada de forma individual, sin competencias y de forma totalmente libre, donde la misma persona establece su propio ritmo y tiene marcados unos objetivos; no obstante estudios anteriores a este como el de Modolo et al (2009) han demostrado que los deportes colectivos practicados en equipo mejoran el estado de ánimo y son la preferencia de los estudiantes universitarios.

INSTALACIONES ADAPTADAS Y RECURSOS ECONÓMICOS

Las instalaciones cercanas, accesibles económicamente y de calidad juegan un papel importante a la hora de valorar si los universitarios realizan o no deporte.

Reed et al (2005 y 2007) argumentan que cuanto más accesible y cercana sea una instalación deportiva más se aumenta y promueve que los universitarios la frecuenten y realicen así más ejercicio físico. Para Heinemann (1994) también son un recurso importante, ya que estas instalaciones aumentan cada vez más las ofertas de actividades, tanto en gimnasios, patronatos, clubes... que aumentan la demanda del sector de la población activo.

A nivel nacional otros como el de García Ferrando (1990 y 1993) muestra como a los universitarios les motivaría más realizar ejercicio si sus universidades proporcionasen más cursos deportivos y recreativos, más actividades, campeonatos y ligas. Para Montiel y Sánchez (1995) las universidades sí que plantean diversos programas deportivos, pero no pueden satisfacer a todos ya que no se puede cubrir toda la demanda por factores socio-políticos que la condicionan.

Si hablamos de porcentajes, Pavón (2004) refleja que entre el 37,4% y el 49,9% de los alumnos prefiere realizar deporte por su cuenta, entre el 28,1% y el 24,5% las instalaciones públicas, del 19,2% al 16,1% las actividades organizadas por la Universidad y entre el 15,3% y el 9,5% las instalaciones privadas. Este autor señala la importancia de un porcentaje tan bajo de estudiantes que prefiere las actividades realizadas por la universidad y argumenta que quizás es debido a las pocas instalaciones o a la calidad de las propias actividades.

Los valores de Trejo-Ortíz (2016) muestran que los estudiantes realizan ejercicio en lugares públicos, 45,1%; en casa, 29,2%; en el gimnasio un 29,9%; en un club deportivo, 21,3%; y en la Universidad un 13,1%

Y González et al (2008) muestran que un 42% de los alumnos de su muestra acuden a instalaciones públicas, un 13% a las privadas y 46% realiza deporte en espacios abiertos al aire libre.

3.OBJETIVOS:

1. Analizar la frecuencia de práctica deportiva en estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia, en la muestra total y en función del sexo y del curso.
2. Analizar la franja horaria en la que los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia hacen deporte, en la muestra total y en función del sexo y del curso.
3. Analizar la modalidad de práctica deportiva en estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia, en la muestra total y en función del sexo y del curso.

4.MATERIAL Y MÉTODOS:

4.1 Planteamiento metodológico. Diseño del estudio

El diseño de este estudio es de tipo descriptivo, ya que se ha observado lo que ocurre en la muestra y se describe, sin interferir de ninguna forma en ella. Es transversal, ya que se ha realizado la mención en una única ocasión a cada alumno sin repetirla posteriormente. Por otra parte, se trata de un estudio cuantitativo ya que analiza datos que se pueden medir.

4.2 Procedimiento de investigación

Para hacer posible este estudio, en primer lugar, se pidió permiso al decanato de la facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia para poder realizarlo en alumnos de 1º, 2º y 3º, en el curso 2014-2015. La Universidad autorizó el estudio. (Anexo 1)

Luego se valoraron los días en los que se iba a pasar el cuestionario a los alumnos. Se fijó en el mes de noviembre de 2014.

El día seleccionado se pasó por todas las clases, explicando el estudio de investigación y se pidió colaboración a los alumnos presentes. Se les informó de que sus datos serían tratados de forma confidencial. Los que decidieron participar firmaron el consentimiento informado (Anexo 2) y seguidamente rellenaron el cuestionario (Anexo 3).

Finalmente se pasaron las encuestas a una tabla Excel y luego a SPSS v23, para su posterior análisis estadístico.

4.3 Población a estudiar

4.3.1 Criterios de inclusión

Todos los alumnos de 1º, 2º y 3º curso de Enfermería del curso 2014-2015 de la sede Nuestra señora de los Desamparados de la UCV.

4.3.2 Criterios de exclusión

Aquellos alumnos que no quisieron contestar, aquellos que no estaban en clase el día del pase de cuestionarios, aquellos que no pueden leer, escribir...

4.3.3 Características

4.1.1.1. Tamaño de la población a estudiar

La población de estudiantes que estaban matriculados en 1, 2 y 3 de enfermería en el curso 14-15 era de 820 alumnos.

4.3.3.1 Tipos de muestreo

No se ha realizado ningún tipo de muestreo, ya que hemos cogido una muestra de conveniencia, ya que participaron en el estudio todos los alumnos de 1º, 2º y 3º de enfermería que ese día estaban en clase

4.4 Variables a medir

- Frecuencia de práctica deportiva: Cualitativa ordinal

- Franja horaria de realización de deporte: Cualitativa politómica
- Modalidad de práctica deportiva: Cualitativa politómica
- Sexo: Cualitativa Dicotómica
- Curso: Cualitativa ordinal

4.5 Instrumentos utilizados

- Datos sociodemográficos: como son el sexo y el curso. Cuestionario de creación propia.
- Datos relativos a la frecuencia de práctica deportiva que realizan los estudiantes. Este ítem está extraído del Inventario de Conductas de Salud en Escolares –HBSC- (Wold, 1995), adaptado a estudiantes universitarios por Balaguer (2002). Tiene 5 opciones de respuesta a marcar una, las cuales son 6-7 veces por semana, 4-5 veces por semana, 2-3 veces por semana, una vez o menos por semana y nunca.
- Los otros dos ítems sobre la práctica deportiva fueron el horario y la modalidad de realización del deporte, confeccionados por los autores de este estudio. El horario fue enmarcado entre 4 opciones, la franja de 0 a 6h, la de 6 a 14h, la de 14 a 21h y por último la de 21 a 0h. En cuanto a la modalidad de la práctica deportiva se unieron 6 opciones de respuesta en 3 para analizarla, siendo así las opciones: solo, acompañado o dirigido.

4.6 Análisis estadístico

Para el análisis de los resultados se ha recurrido a los porcentajes de las variables estudiadas (frecuencia, franja horaria y modalidad de práctica deportiva), tanto en el total de la muestra como en función de las variables sexo y curso.

4.7 Tratamiento de la bibliografía

Para poder acceder a literatura científica se ha recurrido a las siguientes bases de datos: Google académico y la plataforma EBSCO.

- Psychology and Behavioral Sciences Collection
- PsycINFO
- CINAHL Complete
- MEDLINE Complete
- Education Research Complete

Se han utilizado las siguientes palabras clave: deporte, actividad física, ejercicio físico, estudiantes de enfermería, estudiantes universitarios y tipos de deporte.

Las palabras clave se tradujeron al inglés con el objetivo de encontrar artículos de estudios hechos fuera de España y Latinoamérica

Se utilizaron operadores booleanos (AND, OR y NOT) para afinar y concretar la búsqueda de una forma más adecuada

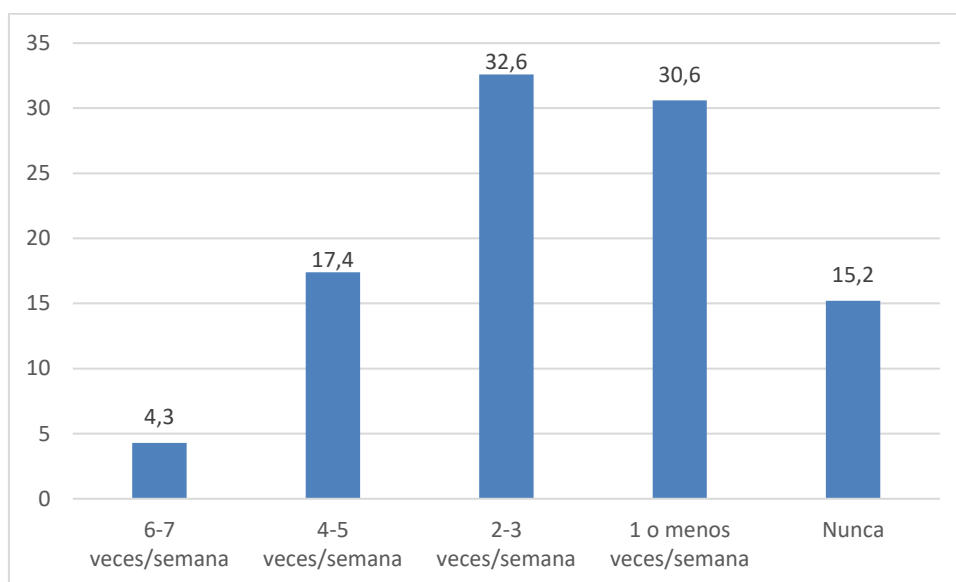
Se encontraron artículos y bibliografía relevante que se utilizó para el marco teórico y la discusión de los resultados

4.8 Consideraciones éticas

En esta investigación se han contemplado en todo momento los aspectos éticos expresados según la declaración de Helsinki (1964). El estudio no ha supuesto ningún perjuicio para los participantes en el mismo, y responde al principio de no maleficencia. La investigación se ha llevado a cabo con la intención de proteger la confidencialidad de datos de todos los participantes.

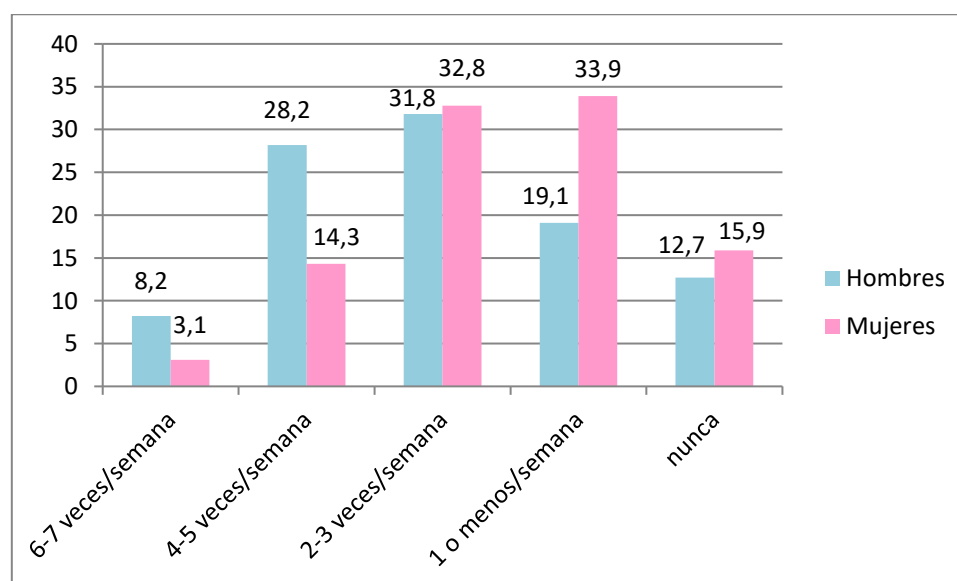
5.RESULTADOS:

En la gráfica 1, se muestra la frecuencia de práctica deportiva que realizan los estudiantes de Enfermería de la muestra, en porcentajes. Como puede observarse, casi un tercio de los estudiantes realizan deporte 2-3 veces a la semana y casi otro tercio realiza deporte una vez a la semana o menos.



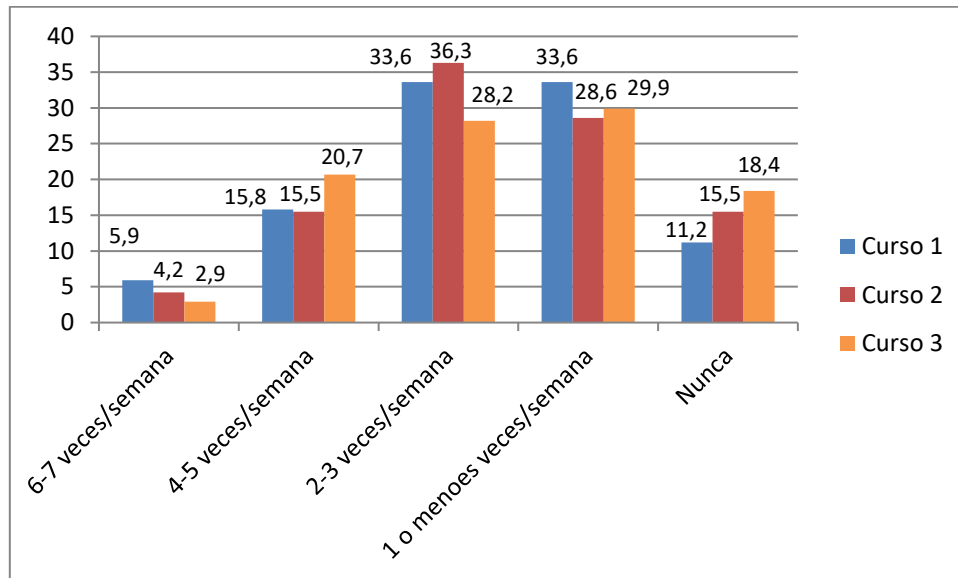
Gráfica 1. Frecuencia de práctica deportiva en los estudiantes de Enfermería de la muestra, en porcentajes.

En la gráfica 2 se observa la Frecuencia de práctica deportiva, en porcentajes, en los estudiantes de Enfermería de la muestra en función del sexo. Como puede observarse, los hombres realizan deporte con mayor frecuencia que las mujeres.



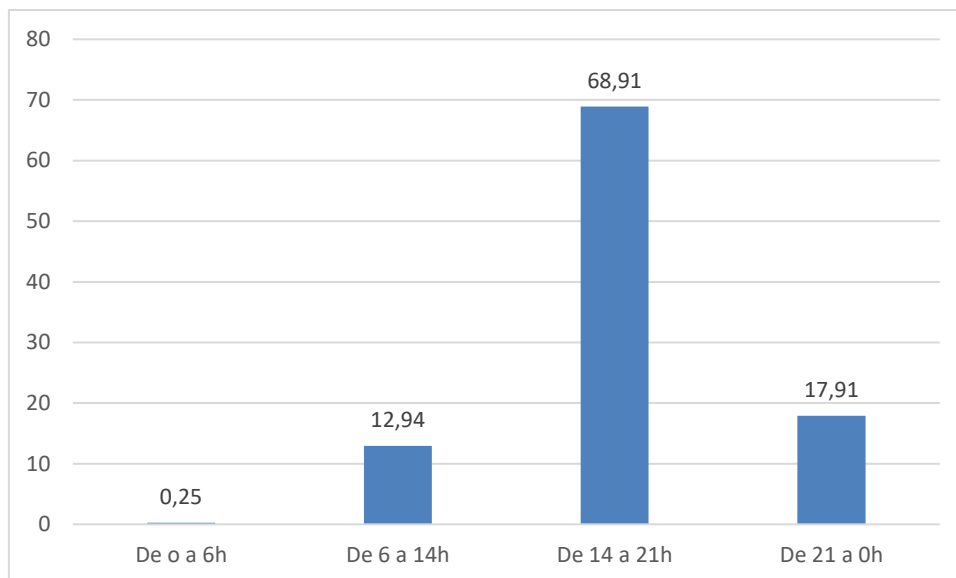
Gráfica 2. Frecuencia de práctica deportiva, en porcentajes, en los estudiantes de Enfermería de la muestra en función del sexo.

En la gráfica 3 se muestra la Frecuencia de práctica deportiva, en porcentajes, en los estudiantes de Enfermería de la muestra en función del curso. Como la gráfica señala, los estudiantes de primer curso son los que más deporte realizan a la semana.



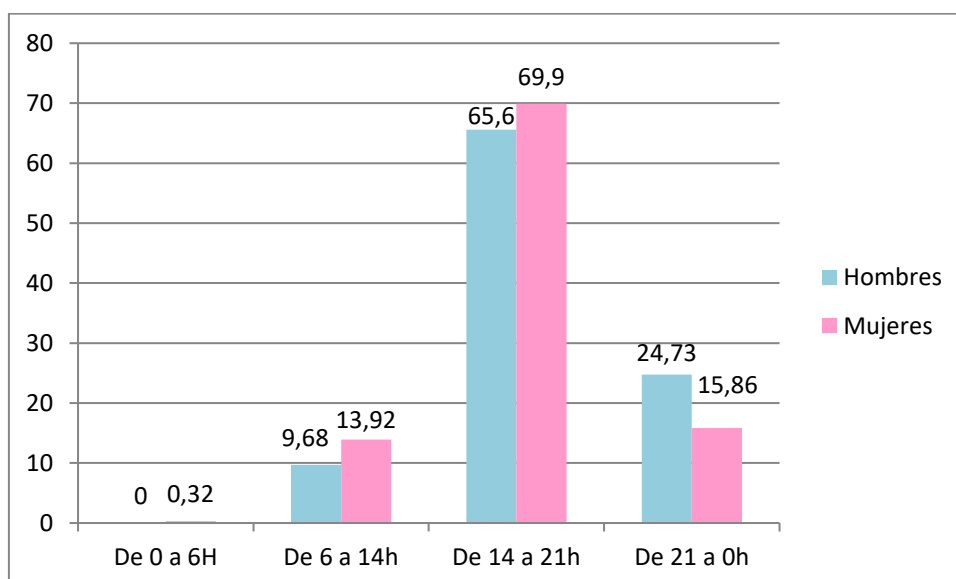
Gráfica 3. Frecuencia de la práctica deportiva, en porcentajes, en estudiantes de Enfermería de la muestra en función del curso.

En la gráfica 4, se observa la franja horaria en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra, en porcentajes. Como la gráfica indica la franja horaria en la que más deporte realizan los estudiantes es de 14 a 21h.



Gráfica 4. Franja horaria en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra, en porcentajes.

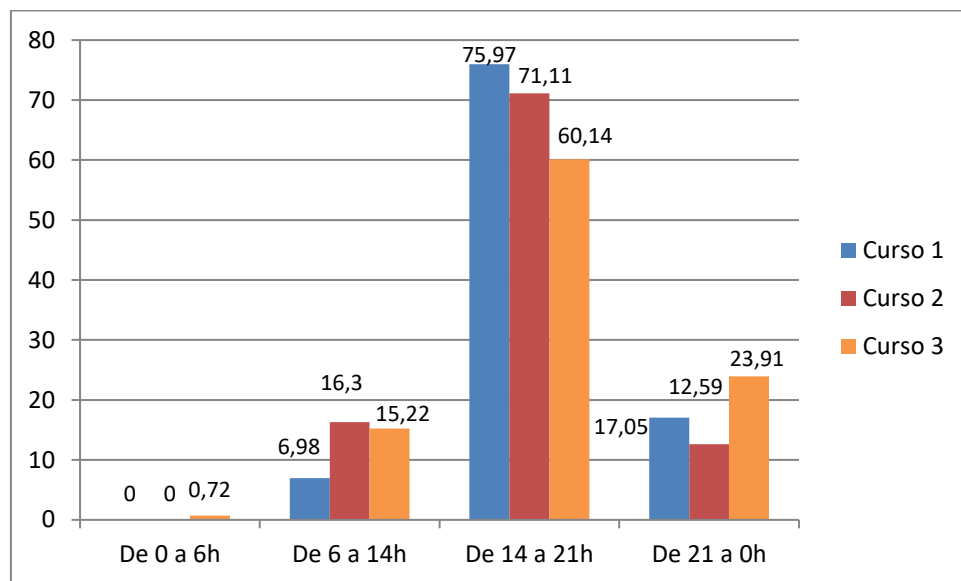
En la gráfica 5, se muestra la franja horaria en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra en función del sexo, en porcentajes. Como se observa, ambos sexos realizan más deporte en el intervalo de las 14 a las 21h.



Gráfica 5. Franja horaria en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra en función del sexo, en porcentajes.

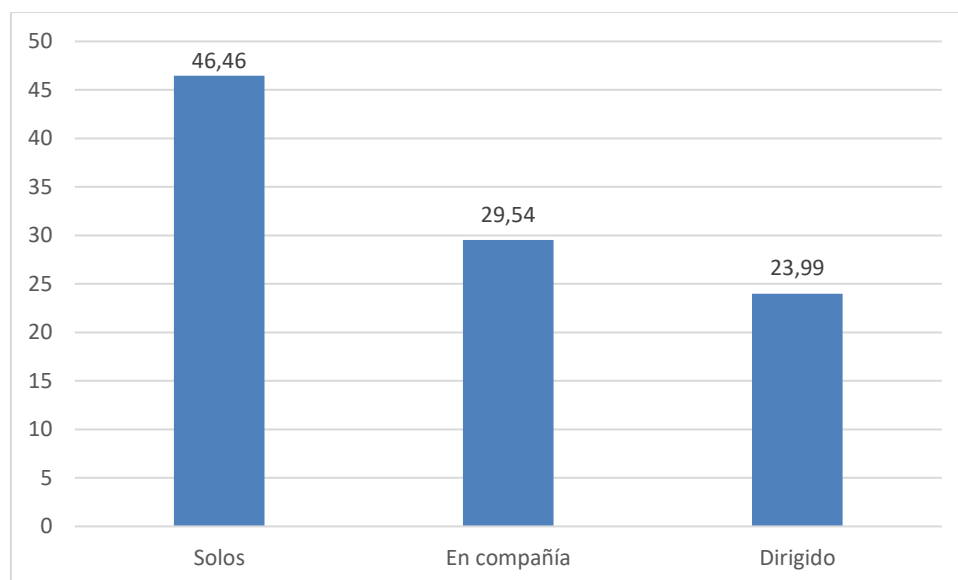
En la gráfica 6, se observa la franja horaria en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra en función del curso, en porcentajes. Como la gráfica señala la gran parte de los estudiantes de cada curso, realiza deporte en la franja horaria de 14 a 21h, además los estudiantes de 1º y 2º hacen

más deporte por la tarde que los estudiantes de 3º, los cuales realizan más deporte por la noche, entre las 21 y las 0h.



Gráfica 6. Franja horaria en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra en función del curso, en porcentajes.

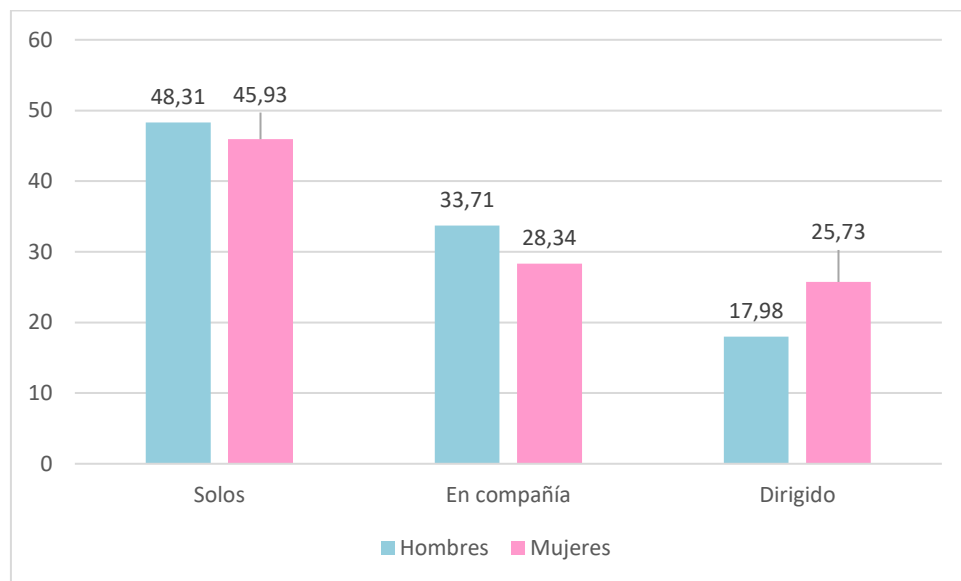
En la gráfica 7, se observa la modalidad en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra, en porcentajes. Como la gráfica indica, casi la mitad de los estudiantes realiza deporte solo.



Gráfica 7. Modalidad en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra, en porcentajes.

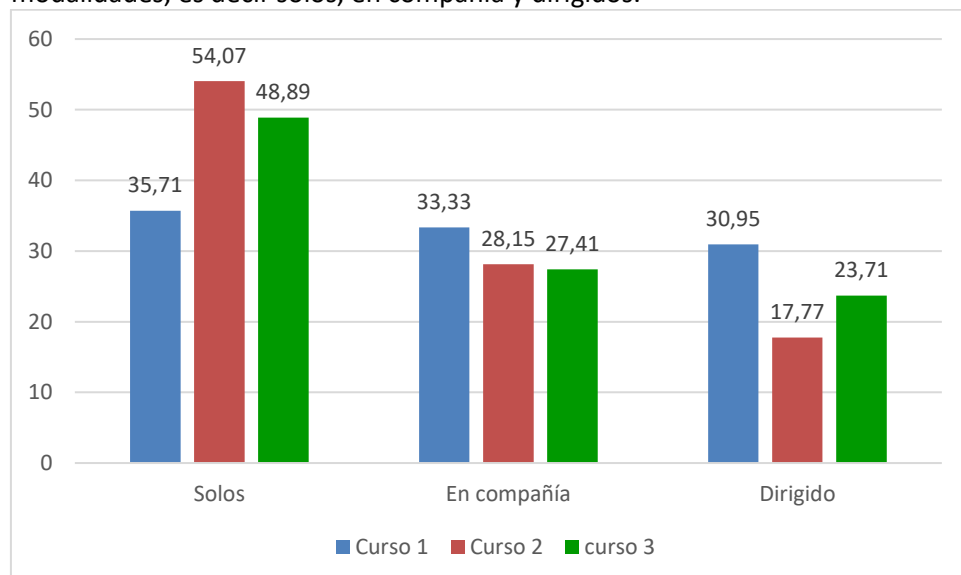
En la gráfica 8, se muestra la modalidad en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra, en función del sexo, en porcentajes. Como puede

observarse casi la mitad de ambos sexos prefiere realizar deporte solo. Aunque las mujeres destacan por preferir las actividades dirigidas más que los hombres.



Gráfica 8. Modalidad en que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra en función del sexo, en porcentajes.

En la gráfica 9, se señala la modalidad en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra, en función del curso, en porcentajes. Como la gráfica muestra casi la mitad de los alumnos de 2º y 3º prefieren realizar deporte solos. En cambio, los de 1º suelen realizar porcentajes similares de deporte en las tres modalidades, es decir solos, en compañía y dirigidos.



Gráfica 9. Modalidad en la que realizan deporte los estudiantes de Enfermería de la muestra en función del curso, en porcentajes.

6.DISCUSIÓN:

El primer objetivo de este estudio fue analizar la frecuencia de práctica deportiva en estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia, en la muestra total y en función del sexo y del curso.

Con respecto a la muestra total, los resultados señalan que la mayoría de estudiantes practican deporte entre 2 y 3 veces a la semana, aunque seguido de cerca por la otra gran mayoría que solo realiza deporte una vez, o incluso ninguna.

Una posible causa de esto, podría radicar en que el inicio de la etapa universitaria supone abandonar el núcleo familiar, tener nuevas relaciones, cambios en los horarios y en el tiempo libre, mayores actividades y responsabilidades, como se indica en el estudio de Nola Pender (2012).

Álvarez et al (2013) encontraron también que solo el 6% de los universitarios realiza ejercicio de forma regular, mientras que el 24,3% solo la mitad y el 69,7% muestra una actividad insuficiente, e incluso ninguna actividad, cifras que coinciden con nuestra muestra en que el sedentarismo supera la práctica deportiva. Irazusta et al (2005) también indica en su estudio del País Vasco cifras similares, donde el 47% de los estudiantes no realiza ninguna actividad, el 23% solo de forma ocasional, el 13% 2 o 3 veces por semana y solo un 17% 3 veces a la semana o más.

En cuanto a la muestra en función del sexo, los resultados indican que los hombres realizan más deporte a la semana que las mujeres. García Montes (2001) y Girela (2004) afirman que una posible causa de que el sexo masculino predomine sobre el femenino en la práctica de ejercicio sea que a los varones les motiva tener buena salud, mientras que las mujeres realizan ejercicio por placer, diversión o por tener un buen físico, y el peso de la mayoría de la salud ante estas últimas ejerce una mayor motivación en seguir realizando deporte y hacerlo a su vez más a menudo.

En cuanto a las diferencias del sexo, Castillo-Giménez (2011) aporta un estudio en el que las cifras muestran que el 35,2% de los hombres practican 3 o más veces deporte a la semana, frente a un 16,4% de las mujeres. Moreno et al (2012) también encuentra en otra muestra que del 54% de alumnos que realizaban algún deporte, el 67% eran hombres y el 43% eran mujeres. Estos resultados se dirigen en la misma línea que nuestro estudio.

En función del curso los alumnos de primero son los que más veces realizan deporte a la semana, seguidos de los de segundo y tercero que muestran valores similares en cuando a la frecuencia de práctica deportiva.

Autores como Miranda (2010) aportan que a medida que los estudiantes pasan de curso empiezan a tener menos tiempo para el ejercicio físico, ya que tienen mayores responsabilidades, más horas de estudio, exámenes, asignaturas, trabajos, tareas... lo que podría explicar que en 1º curso al ser el inicio de la carrera y disponer de más tiempo libre, los estudiantes muestren una mayor frecuencia de práctica deportiva.

Además, nuestros estudios son congruentes con los de Morales et al (2017) quienes en su muestra de alumnos encontraron niveles de sedentarismo del 54% en alumnos de tercero, mientras que en los de primero hallaron un 47,5%.

El segundo objetivo del estudio fue analizar la franja horaria en la que los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia hacen deporte, en la muestra total y en función del sexo y del curso.

En lo que respecta a la muestra total, las conclusiones indican que más de la mitad de los estudiantes realiza ejercicio en el intervalo entre las 14 y las 21h. En este aspecto, Moreno y Gutiérrez (1999) encontraron que en días laborables los estudiantes practican más deporte entre las 9 y las 11 de la mañana y entre las 19 y las 22 de la noche.

En función del sexo, los resultados muestran que tanto la mayoría de hombres como la de mujeres prefieren realizar ejercicio entre las 14 y las 21h.

Además, Moreno y Gutiérrez (1999) volvieron a aportar que las mujeres son las que más deporte practican en el horario de mañanas, sobre todo entre las 9 y las 10h, mientras que los hombres lo practican más por la tarde entre las 17 y las 22h.

En cuanto a la muestra en función del curso, los resultados señalan que la mayoría de los tres cursos realizan deporte entre las 14 y las 21h, pero es interesante destacar que los alumnos de segundo son los que más deporte practican entre las 6 y las 14h y los de tercero a su vez los que más lo realizan entre las 0 y las 6 h y entre las 21 y las 0h.

Una posible causa de esto podría radicar en que los alumnos de primero tienen clase por las mañanas, lo que les llevaría a practicar deporte después de las 14:00h, cuando termina su horario académico, mientras que los alumnos de segundo cuentan con clases y prácticas curriculares por las tardes, y debido a ello son los que más deporte realizan entre las 6 y las 14h. Por último, los alumnos de tercero, que a la inversa cuentan con prácticas por la mañana y clases por la tarde, lo que podría constituir la explicación de que sean los alumnos que más deporte realizan entre las 0 y las 6 y entre las 21 y las 0h, que es cuando acaban todas las actividades académicas de su día. El tercero y último objetivo fue analizar la modalidad de práctica deportiva en estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia, en la muestra total y en función del sexo y del curso.

Los resultados de la muestra total señalan que casi la mitad de los estudiantes prefiere realizar ejercicio solo.

Una posible causa de esto podría ser la explicada por Gómez Ruiz García (2010) en la que argumenta en una muestra de alumnos universitarios de Almería que prefieren las actividades individuales por la posibilidad de elegir el tiempo, el cuándo, el cómo y dónde de forma libre y sin competitividad.

Otros estudios reflejan diferentes resultados como los de Hernández et al (2001) donde una muestra de estudiantes universitarios reflejó que el 7,4% prefería realizar deporte solo, el 67% con amigos y/o pareja, el 15,2% con familiares, el 1,3% con desconocidos de forma dirigida y el 9,1% no contestaron.

En cuanto a la muestra en función del sexo, casi la mitad de ambos sexos prefiere realizar deporte solo, pero seguidamente son los hombres los que se inclinan más a realizarlo en compañía, y las mujeres más de forma dirigida.

Nuestros estudios son congruentes con los de Castañeda et al (2014) que refleja en cuanto a la compañía para la práctica deportiva, que siguen manteniéndose preferencias distintas entre géneros. En su estudio se ve reflejado como un 55,1% de los hombres prefiere realizar deporte solo, un 132,7% en compañía no dirigida y un 28,6% de forma dirigida. En cuanto a las mujeres se observó que un 50,5% preferían realizar deporte solas, un 88,8% en compañía no dirigida y un 27,1% de forma dirigida.

O también con el de Sanz (2005) que observó en los universitarios de La Rioja la tendencia de combinar la práctica deportiva en solitario y con amigos. En su estudio, los hombres resultaron ser los que más deporte practicaban con amigos, con respecto a las mujeres. O Pavón y Moreno (2008) que también observaron que los alumnos practicaban más en compañía de amigos que las alumnas, y lo mismo ocurría en la población general andaluza según la ODA (2009).

En cuanto al curso, los alumnos de 2º y 3º se inclinan más a realizar deporte solos, aunque los de 1º se distribuyen a partes bastante iguales entre la preferencia de realizarlo solos, en compañía o dirigidos.

Esto podría deberse como indican Pavón y Moreno (2008) a que la motivación que lleva algunos estudiantes a realizar deporte es la posibilidad que ofrece de conocer nuevas personas y en primero de carrera los estudiantes que entran en esta etapa son los que más buscan relacionarse e integrarse y conocer gente nueva, de modo que el deporte es una gran oportunidad para ello. Esta posibilidad podría explicar que en nuestro estudio los alumnos de primer curso son los que más se inclinan a practicar deporte en compañía.

7.CONCLUSIONES:

A continuación, se detallan las conclusiones:

1. Un tercio de los estudiantes realiza deporte 2-3 veces a la semana y casi otro tercio una vez a la semana o menos.
2. Los hombres realizan deporte con mayor frecuencia que las mujeres.
3. Los estudiantes de primer curso son los que más deporte realizan a la semana.
4. La franja horaria en la que más deporte practican los estudiantes es de 14 a 21h.
5. Tanto hombres como mujeres realizan más deporte en el intervalo horario de 14 a 21h.
6. La mayoría de los estudiantes de cada curso realizan deporte en la franja horaria de 14 a 21h, y los alumnos de 1º y 2º realizan más deporte en el horario de tarde que los de 3º.
7. Casi la mitad de los estudiantes prefieren realizar deporte de forma solitaria.
8. Casi la mitad de los estudiantes de ambos sexos prefieren realizar deporte de forma solitaria, aunque las mujeres destacan prefieren las actividades dirigidas en mayor medida que los hombres.
9. Casi la mitad de los alumnos de 2º y 3º prefieren realizar deporte de forma solitaria, pero los de 1º muestran resultados similares en cuanto a la modalidad en las tres opciones (de forma solitaria, acompañada o dirigida).

8.BIBLIOGRAFÍA:

- Akandere, M., y Tekin, A. (2005, 12 de Junio). Efectos del ejercicio sobre la ansiedad. Recuperado de: <http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?ida=478>
- Álvarez, L., Concha, A., y Cuevas, R. (2013). Nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Yucatán.
- ASCM's. (2009). *American College of Sports Medicine Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. P. 188.
- Bagur, C. (2007). Ejercicio físico y masa ósea. Evolución ontogenética de la masa ósea e influencia de la actividad física sobre el hueso en las diferentes etapas de la vida. *Apunts Med Esport*. 153. 40-6.
- Balaguer, I. (2002). Inventario de Conductas de salud en escolares.
- Barrera, O. (2011). El cuerpo en Marx, Bourdieu y Foucault. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 6(11), 121-137.
- Beltrán-Carrillo, V., Devís-Devís, J., y Velert, C.P. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(45), 122-137.
- Berger, B.G. (1996). Psychological benefits o fan active lifestyle: what we know and what we need to know. *Owest*. 48. 330-353.
- Blair, S.N. (1992). Actividad física, condición y salud. *Actas del Congreso del comité Olímpico*. 171-179.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbero, J., Torregrosa, M., y Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportista en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte 1998*. 7(2). 295-310.
- Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephns, T., Sutton, J., y McPherson, B. (1990). Exercise, Fitness and Health. *Human Kinetics*. P. 720.
- Cagigal, J. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid, España: Prensa Española y Magisterio Español.
- Cagigal, J. (1990). *Deporte y agresión*. Madrid, España: Alianza editorial, consejo superior de deporte.
- Cambronero, M., Blasco, J.E., Chiner, E., y Lucas, A.G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el Deporte*, 10(2), 179-186.
- Castañeda, C., Zagalaz-Sánchez, M.L., Chacón-Borrego, F., Chacón-Zagalaz, J., y Romero-Granados, S. (2014). Características de la práctica deportiva en función del género. Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación: Universidad de Sevilla. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 63-67.

- Castillo, E., y Giménez, F.J. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la universidad de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Volumen 11* (41), 127-144.
- Centers for Disease control and Preventio, CDC. (2010). *The Association Between School Based Physical Activity*. Recuperado de [http:// www .cdc .gov/healthyyouth/health_and_academics/ pdf/pape_paper .pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pape_paper.pdf)
- Consejo Superior de Deportes. (2000). El Deporte español ante el siglo XXI. *Ministerio de Educación y Cultura*, p. 194.
- Declaración de Helsinki de la asociación medica mundial. (1964). Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos (18ª Asamblea Médica Mundial)
- Del Valle, M. (2010). Ejercicio físico y salud. ¿Dónde estamos?. *Editor de archivos de medicina del deporte*. 27(139), 327-328. Dimensions.
- Elgi, T., Bland, H.W., Melton, B.F., y Czech, D.R. (2011). Influence of age, sex, and race on collage students exercice motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59. 399-405.
- Fernández, D.A., y García, J.L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación de Educación*, 8, 128-38.
- Fernández, D.A., y García, J.L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, 8, 128-38.
- Flores, G. (2009). Actividad física-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara. (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia, Murcia.
- Fraile, A., y De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 85-109.
- Garcés de los Favos, E.J., Alcántara, P., y Ureña, F. (2002). Repercusiones de un programa de actitud física gerontológico sobre la actividad física, autoestima, depresión y actividad. *Cuad Psicol Deporte*, (2), 57-74.
- García, J., Fernández, J., y Pires, F. (2012). Hábitos deportivos de estudiantes de ciencias de la actividad física y del deportes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (398), 83-97.
- García, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. *Alianza Editorial*.
- García, M. (1993). Tendencias de las prácticas físico-deportivas del alumnado universitario. En Servei d'Ativitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona. *Jornadas de Actividad Física y Universidad*, 21-38.
- García, M. (2001). Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. *Ministerio de Educación, Cultura y Deporte*.
- García, M. (2006). Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, Madrid, CSD y CIS.

- García, M. (2006). Posmodernidad y deporte: entre la individualidad y la masificación. *Centro de Investigaciones Sociológicas*.
- García, M. E. (2001). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre* [CD ROM]. Granada: Universidad de Granada.
- Girela, M. J. (2004). *Las diferencias de género existentes en el conocimiento profesional docente del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada.
- Global Advocacy Council of Physical Activity. (2010, 8 de Mayo). The Toronto charter for physical activity: A global call for action. *International Society for Physical Activity and Health*. Recuperado de: <http://www.jcpaph.org>.
- Gómez, M. (2005). La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de educación secundaria post obligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado. *Universidad de Almería*.
- Gómez, M., Ruíz, F., García, M.E., Granero, A., Pierón, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(3), 120-534.
- Gómez, M., Ruíz, F., y García, E. (Enero 2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral, Cuadernos del profesorado [en línea]*. 3 (5), 3-10. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.
- González, M.D., Martín, M., Jiménez-Beatty, J.E., Campos, A., y Del Hierro, D. (2008). Hábitos de actividad física de las personas mayores en España y condición social. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 101, 83-94.
- Guallar-Castillón, P., Santa-Olalla, P., Peralta, P., Bangeras, J.R., López, E., y Rodríguez-Artalejo, F. (2004). Actividad física y calidad de vida de la población adulta mayor en España. *Barc.* 123. 606-10.
- Hallal, P.C., Azevedo, M.R., y Reichert, F.F. (2005). Who, when and how much? Epidemiology of walking in a middle-income country. *Amj Prev Med.* 28(2). 156-61.
- Heinemann, K. (1994). El deporte como consumo. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 37, 49-56.
- Irazusta, A., Gil, S., Gondra, J., Jauregui, A., ... y Irazusta, J. (2006). Exercise, physical fitness and dietary habits of first-year female nursing students. *Boil Res Nurs*, 7, 175-85.
- Irazusta, A., Ruiz, F., Gil, S., Gil, F.J., y Irazusta, J. (2005). Hábitos de vida de los estudiantes de enfermería. *Zainak*, (27), 99-107.
- Keating, X. D., Guan, J., Castro, J., y Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students physical activity behaviors. *J Am Coll Health*, (54). 116-125.
- Koch, K. (1981). *Hacia una ciencia del deporte*. Buenos aires: Kapelusz. p. 95.
- López Yeste, A. (1999). *El deporte de la Universidad Politécnica de Valencia. Un estudio desde la psicología social del consumidor*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.

- López, C., y Márquez, S. (2001). Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 9-22.
- López, J., Fernández, A., y Lucía, A. (1995). Metabolismo y utilización de sustratos en el ejercicio. *Panamericana*, 7-28.
- Martínez, B. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1).
- Martínez, J., Contreras, O., Lera, S., y Aznar, S. (2012). Nivele de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.
- Martínez, L. (Febrero-Agosto de 2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *TEORÍA Y PRAXIS INVESTIGATIVA*. (3), p. 28.
- Mathers, S., y Walker, M.B. (1999). Extraversion and exercise addiction. *The Journal of Psychology*, 133(1), 125-128.
- Maza, G., Pérez, S., Castañer, F., Duran, J., Fernández, J., ... Medina, F. (2009, 10 de Mayo). Plan integral para la actividad física y el deporte. Deporte y actividad física para la inclusión social: inmigración. *Consejo superior de Deporte*. Recuperado de: www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/inmigracion.pdf.
- McArdle, W., Katch, V., y Katch, V. (1995). Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano. *Alianza Editorial*, 119-36.
- Miranda, K. E. (2010). Efectividad del programa educativo "Ejercicio es Vida" en los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el ejercicio físico que poseen los estudiantes del 3º año de enfermería de la Universidad Peruana Unión. *Revista científica de Ciencias de la Salud*, (4), 50-60.
- Modolo, V.B., Mello, M.T.D., Gimenez, P.R.B.D., Tufik, S., y Antunes, H.K.M. (2009). Physical exercise dependence: modo, quality of life in amateur and profesional athletes. *Revista Brasileira de Medicina de Esporta*, 19(5), 355-359.
- Morales, G., Guillen-Grima, F., Muñoz, S., Belmar, C., Schifferli, I., Muñoz, A., y Soto, A. (2017). Factores de riesgo cardiovascular en universitarios de primer y tercer año. *Revista Médica de Chile*, (145), 299-308.
- Moreno, C., Romaguera, D., Tauler, P., Pericas, J., y Martínez, S. (2012). Clustering of lifestyle factors in spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. *Public Health Nutrition*, 15 (11), 2121-2139.
- Moreno, J. A., y Gutiérrez, M. (1999). La explotación de las instalaciones acuáticas cubiertas.
- Moreno, J.A., Cervello, E., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical And Health Psychology*, 8(1), 171-183.

- Moscoso, D., Moyano, E., Biedma, L., Fernández-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C., Rodríguez, L., y Serrano, R. (2008). Sport, health and quality of life. *Fundación obra social La Caixa*. Barcelona, España.
- Navarro-Patón, R., Castedo, I., Basanta, S. (2013). Influencia de un programa de actividad física sobre aspectos psicológicos en personas adultas. *TRANCES: Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(5), 443-466.
- ODA (2009). Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte. Sevilla: Empresa Pública de Deporte Andaluz, Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- OMS. (2013). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud*.
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., y Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*. 32(1). 1-11.
- PANAMERICAN HEALTH ORGANIZATION. (2005). IMCI Community Component; guide of teachers and theirs schools. Washington, D.C. p. 52.
- Pardo, R. (2008). *La transmisión de valores a jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte*. (Tesis Doctoral). Universidad Politécnica de Madrid, España.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos Deporte y Sociedad*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físicodeportiva*. (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia, Murcia.
- Pavón, A., Moreno, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por género. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Pavón, A., y Moreno, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Pavón, A., y Moreno, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por género. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Pender, N., Walker, S.N., Hill-Polerecky, D.M. (2012). . Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II.
- Reed, J.A. (2007). Perceptions of the availability of recreational physical activity facilities on a university campus. *Journal of American College Health*, 55, 189-194.
- Reed, J.A., y Phillips, A. (2005). Relationships between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. *Journal of American College Health*, 53, 285-290.
- Roberts, G.C. (1992). Motivation in sport an exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence. *Human Kinetics*, (2), 3-30.

- Roberts, S., Reeves, M., y Ryrie, A. (2014). The influence os physical activity, sport and exercise motives among. *Journal of Further and Higher Education*.
- Rodríguez, A., y Sánchez, E. (2010). Los universitarios y el deporte. *Wanceulen*.
- Rodríguez, F.A. (2001). Ensayos clínicos en ejercicio físico y deporte. *Ensayos clínicos en intervenciones no farmacológicas*. 23-35.
- Rodríguez-Romo, G., Cordente, C.A., Mayorga, J.I., Garrido-Muñoz, M., Marcias, R., Lucía, A., y Ruiz, J.R. (2011). Influencia de determinantes socio-demográficos en la adherencia a las recomendaciones de actividad física en personas de entre 15 y 74 años de Madrid. *Rev Esp Salud Pública*, 85(4), 351-362.
- Romero, A., Cayuela, M., Molina, A., y Solsona, M. (2004). Are our university students eating properly? *Rev. Enferm*, (27), 57-62.
- Ruiz, F., García, M.E., y Hernández, A.I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. *Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Sanz, E. (2005). La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuestas de mejora. *Servicio de publicaciones de la Universidad de la Rioja*. (45)
- Sanz, E. (2005). La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuestas de mejora. *Servicio de publicaciones de la Universidad de la Rioja*.
- Siñol, N., Martínez-Sánchez, E., Guillamó, E., Campinas, M.J., Larger, F., y Trujols, J. (2013). Efectividad del ejercicio físico como intervención coadyuvante en las adicciones: Una revisión. *Adicciones*, 25(1), 71-85.
- Tierra, J. (1995). Las actividades físico-deportivas y de ocio en las Universidades Andaluzas. En Servicio de Deportes de la Universidad de Cádiz. *Servicio de Deportes de la Universidad de Cádiz*, 44-65.
- Trejo-Ortíz, P.M., Mollinedo, F.E., Araujo, R., Valdez-Esparza, G., y Sánchez, M.P. (2016). Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 31(1), 72-82.
- Varo-Cenarruzabeitia, J.J., Martínez-Hernández, J.A., Martínez-González, M.A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Barc*, 121. 655-72.
- Vuori, I. (1998). Does physical activity enhance health?. *Patient Education and Counseling*, 33(1), 95-103.
- Walker, S. N., y Hill-Polerecky, D. M. (1996, 10 de Febrero). Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Javeriana*. Recuperado de: http://www.unmc.edu/nursing/docs/HPLPII_Abstract
- Weinberg, R.S., y Gould, D. (1996). Fundamentos e psicología del deporte y el ejercicio. *Ariel*, 129-628.

- Zazo, R., y Moreno-Murcia, J.A. (2005). Hacia el bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático. *Revista iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 33-39.
- Zulaika, L., y Goñi, A. (2002). Educación física y autoconcepto. Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico. *Apunts*. 67-114.

9.ANEXOS:

ANEXO III. CUESTIONARIO

CUESTIONARIO

Responda a las siguientes afirmaciones, relativas a la práctica deportiva y a otras cuestiones, tal y como se indica en cada tabla. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, sea sincero en las mismas. **Antes de contestar, lea todas las explicaciones, por favor.**

Para cualquier duda que tenga, por mínima que sea, pregunte al profesional que le ha entregado el cuestionario.

Por favor, marque con una X aquellas características que se correspondan con usted:

Sexo		Edad		Titulación:	
Hombre		Menos de 20			
Mujer		Entre 20 y 25			
		Entre 25 y 30			
		Entre 30 y 40			
		Más de 40			

Curso		Forma de acceso a la Universidad	
1º		Bachiller Ciencias de la Salud	
2º		Otro bachiller	
3º		FP Superior rama Salud	
4º		FP superior otras ramas	
		Prueba Acceso > 25 años	
		Prueba Acceso > 40 años	

¿Trabajas?	
No	
Entre 0 y 10 horas a la semana	
Entre 10 y 20 horas a la semana	
Entre 20 y 30 horas a la semana	
Entre 30 y 40 horas a la semana o más	

A continuación encontrará unas preguntas relativas a la práctica deportiva que usted realiza. En cada una de ellas, conteste con una X **únicamente una de las respuestas que se le ofrecen**. Si duda entre varias, **marque aquella que más se ajuste a su práctica deportiva**.

D1. Frecuencia de práctica de la actividad física en sesiones de duración de mínimo 30 minutos	D2. Intensidad de la práctica de actividad física
6-7 veces a la semana	4 Muy intensa
4-5 veces a la semana	3 Intensa
2-3 veces a la semana	2 Moderada
Una vez a la semana o menos	1 Ligera
Nunca	

D3. En caso de que practiques deporte ¿en qué franja horaria sueles realizarlo?	D4. En caso de que practiques deporte ¿cómo lo practicas normalmente?
De 0 a 6 de la mañana	Por mi cuenta, solo
De 6 a 14 h	Con amigos
De 14 a 21 h	Con compañeros de estudio o trabajo
De 21 a 0 h	Con familiares
	Como actividad dirigida en un club federado
	Como actividad dirigida en un gimnasio

Conteste las siguientes frases, marcando con una X la respuesta que considere más adecuada (solo una por frase)

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
AE1 Me siento una persona tan valiosa como las				

	otras				
AE2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso				
AE3	Creo que tengo algunas cualidades buenas				
AE4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás				
AE5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso				
AE6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo				
AE7	En general, me siento satisfecho conmigo mismo				
AE8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo				
AE9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones				
AE10	A veces pienso que no sirvo para nada				

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale con una X la puntuación que indique mejor como se siente usted **en general, en la mayoría de ocasiones**.

		Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
AR1	Me siento bien				
AR2	Me canso rápidamente				
AR3	Siento ganas de llorar				
AR4	Me gustaría ser tan feliz como otros				
AR5	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto				
AR6	Me siento descansado				
AR7	Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
AR8	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas				
AR9	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
AR10	Soy feliz				
AR11	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente				
AR12	Me falta confianza en mí mismo				
AR13	Me siento seguro				
AR14	No suelo afrontar las crisis o dificultades				
AR15	Me siento triste (melancólico)				
AR16	Estoy satisfecho				
AR17	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia				
AR18	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos				
AR19	Soy una persona estable				
AR20	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado				

A continuación se encuentran una serie de frases que se refieren a modos de pensar y sentimientos que usted puede tener. Señale, con una X, a lo que corresponde con lo que usted piensa, cree o siente.

		Nunca	Algún a vez	Frecuentemente	Siempre
CR1	Cuando estoy acostado(a) en la cama, me siento totalmente relajado				
CR2	Después de un baño caliente, olvido las tensiones del día				
CR3	Puedo relajarme completamente con facilidad				
CR4	Creo que no puedo disfrutar más de la vida porque no				

	puedo relajarme				
CR5	Con una buena comida y en compañía agradable, consigo olvidarme de mis problemas				
CR6	Me cuesta mucho dormirme porque no puedo relajarme del todo				
CR7	Me resulta fácil olvidarme de mis problemas				
CR8	Aunque piense en situaciones agradables, no me siento relajado(a)				
CR9	Cuando estoy mirando la tele, me olvido de todo lo que me pasa.				
CR10	Después de hacer algún ejercicio físico puedo descansar muy bien.				
CR11	Cuando me sucede algo bueno, me noto relajado(a) y despreocupado(a)				
CR12	Si estoy furioso(a) me cuesta mucho calmarme.				
CR13	Una tarde, en compañía agradable, me hace olvidar todos mis problemas				
CR14	Cuando me relajo, olvido todos mis problemas.				
CR15	Me cuesta relajarme al acabar el día.				
CR16	Hay muchas cosas que me proporcionan un sentimiento agradable de paz				
CR17	Me cuesta trabajo calmarme cuando estoy disgustado(a) o rabioso(a)				
CR18	Cuando llego a casa y me siento a descansar, me noto totalmente relajado(a)				
CR19	No sé lo que es sentirse relajado(a)				
CR20	El miedo que tengo a que me pase algo es lo que me impide relajarme.				

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen **señale con una puntuación de 0 a 5** el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Bastantes veces	Muchas veces	Siempre
0	1	2	3	4	5

EX1	En los exámenes me sudan las manos.	
EX2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.	
EX3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	
EX4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	
EX5	Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	
EX6	Cuando termino el examen me duele la cabeza.	
EX7	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	
EX8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	
EX9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	

EX1 0	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	
EX1 1	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	
EX1 2	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	
EX1 3	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	
EX1 4	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	
EX1 5	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
EX1 6	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	
EX1 7	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	
EX1 8	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	
EX1 9	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	
EX2 0	Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	
EX2 1	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	
EX2 2	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	
EX2 3	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	
EX2 4	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
EX2 5	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	
EX2 6	No consigo dormirme la noche anterior al examen.	
EX2 7	Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	
EX2 8	He sentido mareos y náuseas en un examen.	
EX2 9	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	
EX3 0	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
EX3 1	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	
EX3 2	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	
EX3 3	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
EX3 4	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
EX3 5	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	
EX3 6	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	

EX3 7	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	
EX3 8	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
EX3 9	Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	

Como estudiante haces determinadas TAREAS como asistir a clases (tanto teóricas como prácticas), ir a la biblioteca, hacer proyectos de trabajo en grupo, estudiar, etc. Los siguientes ítems están relacionados con sentimientos, creencias y conductas relacionadas con tu experiencia como "estudiante" en la universidad.

Por favor contesta a cada uno de ellos teniendo en cuenta la siguiente escala de respuesta que va de 0 (nunca has experimentado ese sentimiento o creencia) a 6 (siempre lo experimentas).

Ninguna vez	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Pocas veces al mes	Una vez por semana	Pocas veces por semana	Todos los días
0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Regularmente	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre

Por favor, para contestar a los ítems **PIENSA EN TUS TAREAS COMO ESTUDIANTE** y valora la frecuencia, **de 0 a 6**, con que te ocurren cada uno de los siguientes aspectos.

- 1) ____ Estoy emocionalmente "agotado" por hacer esta carrera.
- 2) ____ Estoy cansado cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día en la universidad.
- 3) ____ Me he vuelto más cínico respecto a la utilidad de mis estudios.
- 4) ____ Puedo resolver de manera eficaz los problemas que surgen relacionados con mis estudios.
- 5) ____ Creo que contribuyo efectivamente durante las clases en la universidad.
- 6) ____ En mi opinión soy un buen estudiante.
- 7) ____ Me estimula conseguir objetivos en mis estudios.
- 8) ____ Cuando estoy en clase o estudiando no me gusta que me molesten con otras cosas.
- 9) ____ Dudo de la trascendencia y valor de mis estudios.
- 10) ____ Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas.
- 11) ____ Estudiar o ir a clase todo el día es una tensión para mí.
- 12) ____ Me encuentro "consumido" al final de un día en la universidad.
- 13) ____ Estoy "quemado" de estudiar.
- 14) ____ He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad.
- 15) ____ He perdido entusiasmo por mi carrera.
- 16) ____ He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera.

A continuación se presentan cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la escala de abajo, indique cuan de acuerdo está con cada elemento

Totalmente en desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Ligeramente en desacuerdo 3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4	Ligeramente de acuerdo 5	De acuerdo 6	Totalmente de acuerdo 7
-------------------------------	--------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------------	----------------------------

				4			
SV 1	En la mayoría de las cosas, mi vida se acerca a mi ideal.						
SV 2	Las condiciones de mi vida son excelentes.						
SV 3	Estoy satisfecho con mi vida.						
SV 4	Hasta ahora, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida						
SV 5	Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.						

Responda a las siguientes preguntas sobre cómo ha sido su sueño durante **el último mes**

S1. ¿Cómo de satisfecho ha estado con su sueño?	
Muy insatisfecho	
Bastante insatisfecho	
Insatisfecho	
Término medio	
Satisfecho	
Bastante satisfecho	
Muy satisfecho	

S2. ¿Cuántos días a la semana ha tenido dificultades para	Ninguno	1-2 d/s	3 d/s	4-5 d/s	6-7 d/s
Conciliar el sueño					
Permanecer dormido					
Lograr un sueño reparador					
Despertar a la hora habitual					
Excesiva somnolencia					

S3. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, una vez que lo intentaba?	
0 - 15 minutos	
16 - 30 minutos	
31 - 45 minutos	
46 - 60 minutos	
Más de 60 minutos	

S4. ¿Cuántas veces se ha despertado por la noche?	
Ninguna vez	
1 vez	
2 veces	
3 veces	
Más de 3 veces	

S5. ¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual? En caso afirmativo ¿Cuánto tiempo antes?	
Se ha despertado como siempre	
Media hora antes	
1 hora antes	
Entre 1 y 2 horas antes	
Más de 2 horas antes	

S6. Por término medio, ¿cuántas horas ha dormido cada noche?	
Por término medio, ¿cuántas horas ha permanecido	

S7. Cuántos días a la semana ha estado preocupado/a o ha notado cansancio o disminución en su funcionamiento sociolaboral por no haber dormido bien la	
--	--

S8. ¿Cuántos días a la semana se ha sentido demasiado somnoliento, llegando a dormirse durante el día o durmiendo más de lo habitual por la noche?	
--	--

habitualmente en la cama? ____		noche anterior?		
		Ningún día		Ningún día
		1-2 días/semana		1-2 días/semana
		3 días/semana		3 días/semana
		4-5 días/semana		4-5 días/semana
		6-7 días/semana		6-7 días/semana

<p>S9. Si se ha sentido con demasiado sueño durante el día o ha tenido períodos de sueño diurno ¿Cuántos días a la semana ha estado preocupado o ha notado disminución en su funcionamiento socio-laboral por ese motivo?</p>		<p>S10. ¿Cuántos días a la semana ha tomado fármacos o utilizado cualquier otro remedio (infusiones, aparatos, etc.), prescrito o no, para ayudarse a dormir?</p>	
Ningún día		Ningún día	
1-2 días/semana		1-2 días/semana	
3 días/semana		3 días/semana	
4-5 días/semana		4-5 días/semana	
6-7 días/semana		6-7 días/semana	

Si ha utilizado alguna ayuda para dormir (pastillas, hierbas, aparatos, etc), describir:
--